



# Kaatumisten ehkäisy – omaishoitajat

## MITÄ?

### Kaatumiset heikentävät hyvinvointia ja toimintakykyä

Kaatuilu ei kuulu normaaliin ikääntymiseen. Kaatumisten aiheuttamat vammat voivat olla vakavia ja heikentää omaisesi hyvinvointia ja toimintakykyä. Myös ilman vammaa tapahtuneisiin kaatumisiin pitää puuttua, sillä ne voivat aiheuttaa kaatumispelkoa. Kaatumisen pelko voi puolestaan rajoittaa liikkumista ja sosiaalisia kontakteja ja siten johtaa kaatumispelon noidankehään.

## MIKSI?

### Kaatumisia voidaan ehkäistä

Kaatumisen taustalla olevat syyt tulee aina selvittää. On olemassa useita eri vaaratekijöitä, jotka altistavat kaatumisille. Osaan niistä, kuten ikään ja aiempiin kaatumisiin, ei voida vaikuttaa. Suurimpaan osaan vaaratekijöistä voidaan kuitenkin vaikuttaa esimerkiksi sairauksien hyvällä hoidolla, liikuntaharjoittelulla, silmälasilla tai oikeanlaisilla jalkineilla. Kaatumisten taustalla olevien yksilöllisten vaaratekijöiden selvittäminen on tärkeää, jotta niihin voidaan puuttua ja siten myös kaatumisia ehkäistä.

## MITEN?

### Sinulla on tärkeä rooli läheisesi kaatumisten ehkäisyssä

Yksilöllisiä kaatumisten vaaratekijöitä voidaan tunnistaa ja selvittää kaatumisvaaran arvioinnilla. Arviointia suorittavat terveydenhuollon ammattilaiset. Lisäksi on saatavilla kaatumisvaaran itsearviointi ([www.kaatumisseula.fi](https://www.kaatumisseula.fi)). Kaatumisten ehkäisemiseksi on tärkeää, että ikäihminen ja hänen läheisensä tietävät, miten kaatumisvaaraa voi vähentää.

Omaishoitajana tunnet omaisesi terveyttä ja toimintakykyä koskevat asiat ja niiden muutokset hyvin. Siksi sinulla on tärkeä rooli myös omaisesi kaatumisen ehkäisyssä.

Parhaiten voit ehkäistä läheisesi kaatumisia näin:

**Kerro** kaatumisista terveydenhuollon ammattilaiselle.

**Hanki** tietoa kaatumisten vaaratekijöistä.

**Seuraa** omaisesi terveydentilaa ja tunnista mahdolliset muutokset ajoissa.

**Pyydä** mahdollisuutta päästä kaatumisvaaran arviointiin.

**Rohkaise ja kannusta** iäkästä päivittäiseen liikkumiseen sekä tasapaino- ja lihaskuntoharjoitteluun osana päivittäisiä askareita.

**Huolehdi**, että kotiympäristö on turvallinen.

Aina, kun huomaat asioita, jotka voivat lisätä hoidettavasi alttiutta kaatuilulle, kerro niistä terveydenhuollon ammattilaisille.

# Syventävää tietoa

- Liikunta on tehokkain yksittäinen keino vähentää kaatumisia. Huolehdi, että omaisesi on päivittäin jalkeilla, harjoittaa säännöllisesti tasapainoa ja alaraajojen lihasvoimaa sekä saa tarvittaessa kuntoutusta. Liikkumisen rajoittaminen ei ehkäise kaatumisia vaan heikentää liikkumiskykyä.
- Ohjeita liikuntaharjoitteluun saat pyytämällä terveydenhuollon ammattilaisilta tai verkosta: kaatumisseula.fi, voitas.fi.
- Kotona tapahtuu paljon kaatumisia. Tarkista kodin turvallisuus ja hanki apuvälineitä ja tukikaiteita liikkumisen ja arjen tueksi. Kysy sopivista apuvälineistä apuvälinepalvelusta.
- Epäsopivat jalkineet lisäävät kaatumisia. Huolehdi, että käytössä on tukevat ja luistamattomat jalkineet sisällä ja ulkona.
- Osa lääkkeistä lisää kaatumisvaaraa. Pyydä lääkäriä kertomaan lääkkeiden mahdollisista kaatumisvaaraa lisäävistä vaikutuksista sekä tarkistamaan omaisesi koko lääkitys säännöllisesti.
- Hoitamattomat sairaudet lisäävät kaatumisvaaraa. Huolehdi, että omaisesi terveydentila, näkö ja kuulo tarkistetaan säännöllisesti.
- Monipuolinen ravinto ja säännöllinen syöminen ovat tärkeitä. Kysy tarvittaessa neuvoa ravitsemusterapeutilta.

Ota huomioon oma turvallisuutesi ja hyvinvointisi. Huomioi yllä olevat asiat myös omalta kohdaltasi. Terveydenhuollon ammattilaiselta saat tietoa oikeista avustus-, nosto- ja siirtotekniikoista, jotta et loukkaa itseäsi tai kaadu avustaessasi.



## 10 keinoa kaatumisten ehkäisyyn

1. Liiku monipuolisesti ja säännöllisesti.
2. Muista hyvät jalkineet.
3. Muista käyttää liukkailla keleillä liukuesteitä.
4. Huolehdi, että kotiympäristö on turvallinen.
5. Huolehdi myös kotipihan ja lähiympäristön turvallisuudesta.
6. Muista syödä monipuolisesti ja riittävän usein, huolehdi myös nesteen saannista.
7. Varmista D-vitamiinin riittävä saanti.
8. Vältä runsasta alkoholin käyttöä.
9. Muista huolehtia terveydentilastasi.
10. Huolehdi, että lääkityksesi on ajantasainen.

Lähde: kaatumisseula.fi



### Lisätietoja

[thl.fi/kaatumiset](https://thl.fi/kaatumiset)  
[kaatumisseula.fi](https://kaatumisseula.fi)

### Yhteystiedot

**Riitta Koivula**  
kehittämispäällikkö, THL, [riitta.koivula@thl.fi](mailto:riitta.koivula@thl.fi)

**Saija Karinkanta**  
erikoistutkija, UKK-instituutti, [kaatumisseula@ukkinstituutti.fi](mailto:kaatumisseula@ukkinstituutti.fi)

**Terveyden ja hyvinvoinnin laitos**  
[thl.fi](https://thl.fi) | [@THLorg](https://twitter.com/THLorg)